



日	曜	5・6ヵ月ごろ	7・8ヵ月ごろ	9～11ヵ月ごろ	使用食材	おやつ	
1	月	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	あんかけごはん スープ	あんかけごはん スープ	鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし(ねぎ わかめ)	おかし	
2	火	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏バーグ サラダ	鶏肉 玉ねぎ 人参 胡瓜 ツナ(マヨドレ)	シュガートースト	
3	水	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚と大豆の煮物 清汁	白身魚のフライ みそ汁	白身魚 大豆 人参 玉ねぎ (ひじき わかめ みそ)	ホットケーキ	
4	木	こしがゆ(おもゆ) 南瓜のペースト	パンがゆ スープ	食パン シチュー サラダ	食パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 南瓜 ほうれん草 キャベツ 胡瓜(マヨドレ)	わかめごはん	
5	金	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 清汁	鶏肉と野菜の味噌煮 清汁	鶏肉 小松菜 人参 もやし オクラ そうめん	おかし	
6	土	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	おじや	おじや	鶏肉 胡瓜 もやし トマト 人参	おかし	
8	月	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	胡瓜の和え物 具沢山汁	胡瓜のおかかあえ 具沢山汁	鶏肉 胡瓜 豆腐 大根 人参 玉ねぎ(ねぎ みそ)	おかし	
9	火	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	けんちん汁風 もつ煮	けんちん汁風 もつ煮	鶏肉 豆腐 鶏肝臓 大根 人参 里芋(ねぎ)	おかし	
10	水	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	白身魚と大根の煮物 胡瓜の和え物	白身魚と大根の味噌煮 胡瓜の和え物	白身魚 大根 胡瓜 (みそ)	きな粉トースト	
11	木	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉 人参 青ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ (春雨 ねぎ)	おかし	
12	金	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	パンがゆ スープ	食パン スープ バナナ	食パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 バナナ(ケチャップ)	おかかごはん	
13	土	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	あんかけごはん	あんかけごはん	鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参(ねぎ)	おかし	
15	月	海の日					
16	火	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 白菜と人参の和え物	鶏肉と野菜の煮物 白菜と人参の和え物	鶏肉 人参 白菜 玉ねぎ もやし	バナナ	
17	水	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	そばろごはん 具沢山汁	そばろごはん 具沢山汁	鶏肉 ほうれん草 人参 大根 玉ねぎ(ねぎ みそ)	おかし	
18	木	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 胡瓜の和え物	鶏肉と野菜の味噌煮 胡瓜の和え物	鶏肉 玉ねぎ 小松菜 胡瓜(みそ)	チーズトースト	
19	金	こしがゆ(おもゆ) 南瓜のペースト	あんかけごはん 野菜の和え物	あんかけごはん サラダ	鶏肉 南瓜 なす 玉ねぎ オクラ 人参 胡瓜(マヨドレ)	おかし	
20	土	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	おじや	おじや	鶏肉 胡瓜 もやし トマト 人参	おかし	
22	月	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	白身魚と野菜の煮物 清汁	白身魚と野菜の味噌煮 切干大根煮	白身魚 人参 玉ねぎ ほうれん草(高野豆腐 切干大根 みそ)	お好み焼き風	
23	火	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	具入りご飯 スープ	チキンライス スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー(ケチャップ)	蒸しパン	
24	水	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 人参 玉ねぎ スパゲッティー 胡瓜 (マヨドレ)	おかし	
25	木	こしがゆ(おもゆ) 南瓜のペースト	鶏肉と大豆の煮物 マッシュかぼちゃ	鶏肉と大豆のケチャップ煮 南瓜の煮物	鶏肉 大豆 玉ねぎ 人参 南瓜(ケチャップ)	オレンジ	
26	金	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	スパゲッティー煮 サラダ	スパゲッティー煮 マセドアンサラダ	スパゲッティー 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 胡瓜 人参(マヨドレ)	ゆかりごはん	
27	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	あんかけごはん	あんかけごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 (ねぎ)	おかし	
29	月	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	白身魚と野菜の煮物 キャベツと胡瓜の和え物	白身魚と野菜の味噌煮 キャベツと胡瓜の和え物	白身魚 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜(みそ わかめ)	こふきいも	
30	火	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	筑前煮風 野菜の和え物	筑前煮風 野菜のおかかあえ	鶏肉 人参 大根 いんげん 胡瓜 キャベツ	サンドイッチ	
31	水	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 胡瓜の和え物	鶏肉と野菜の煮物 胡瓜の和え物	鶏肉 玉ねぎ 人参 青ピーマン 胡瓜	おかし	

※7・8はおかゆ、9～11は軟飯が主食です おやつは後期のみです。
 ()は9～11のみの食材です。※月齢で異なる時もあります。
 食材の状況により変更する場合があります。

